**Ti è mai capitato di pensare di non avere più la capacità di concentrarti?**

Non riesci più a leggere un libro?

Perdi ore guardando reel e tiktok?

Ti rendi conto che ti fanno male ma non riesci a smettere?

Il mondo che vedi sui social ti fa sentire in difetto?

# NON SEI SOLX.

È un problema collettivo, anche se vogliono farti credere che nasca da una tua mancanza.

# NON È COLPA TUA.

Anzi, è proprio il contrario. Tu sei la vittima di un sistema studiato apposta per rapire la tua attenzione e le tue energie vitali, per estrarre valore dalla tua vita. Possiamo ribellarci? Oh, sì.

Instagram si propone come **SOCIAL NETWORK**, ma il suo business non è farti socializzare.

Il suo business non è nemmeno il tuo benessere, né il tuo arricchimento culturale o spirituale.

Instagram, così come qualunque social commerciale (incluso TikTok) vive di pubblicità e vendita di dati.  Ti deruba della cosa più preziosa che hai.

La sua materia prima è

# LA TUA VITA.

## IL CAPITALISMO DELLE PIATTAFORME È FAMELICO. DIVORA:

**LA TUA ATTENZIONE**
I tuoi bulbi oculari sono fatti per assorbire pubblicità di robaccia che non ti serve.

**LE TUE PASSIONI**
Ogni like scolpisce il tuo profilo di gusto e consumo, che è il prodotto venduto agli inserzionisti.

**LE TUE DEBOLEZZE**
Ogni vulnerabilità rivelata dalle tue abitudini ti rende il target ideale di prodotti e servizi.

**IL TUO TEMPO**
Più tempo trascorri sull'app, più produci valore per chi la possiede. È come lavorare, ma gratis.

**"Ma Instagram/TikTok mi serve per lavoro e per promuovere i miei prodotti,"** dirai forse tu. Anche questo è parte dell'inganno. Dici che ti serve per promozione, ma la vera domanda è... **FUNZIONA?**

Crescere è sempre più difficile e l'algoritmo privilegia i contenuti che generano più engagement. A meno che tu non scelga di deformare ciò che fai (con grande sforzo), i tuoi post affogheranno nel mare distopico del **CONTENT**.

È una lotteria della visibilità, una guerra per briciole di attenzione. Puoi scegliere di non partecipare.

Insieme a miliardi di utenti, sei vittima di un sistema predatorio, che di social non ha niente.

Fanno leva sugli stessi meccanismi delle tossicodipendenze per estrarre valore dalle nostre vite.

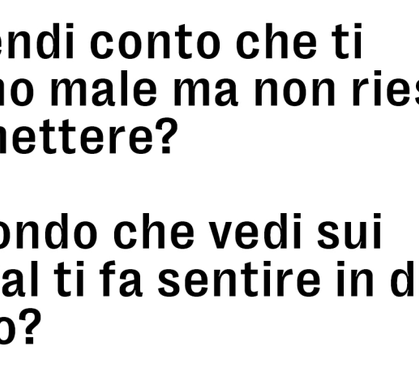
Non è un caso, quindi, se le app sono strutturate come gabbie travestite da salotti.

Quindi è tutto perduto? NO! Capire che abbiamo un problema è solo il primo passo. Se i social commerciali ti stanno facendo male, disinstallali o limita quanto li usi. E se vuoi combattere per un futuro online migliore, scopri... **IL FEDIVERSO**. Lo troverai su un'altra mini-zine di questa serie.

# Pillole di libertà digitale

Un percorso per liberare le nostre vite dalle catene del capitalismo digitale, una mini-zine alla volta. Trovi le altre zine su **kenobit.it**.

Questo è un testo libero. Usalo, copialo, remixalo. Facci ciò che vuoi.
Licenza **CC BY SA 4.0**.



# INSTA GRAM È UNA GABBIA

(E PURE TIKTOK)